

『フローマシン』という流水を起こす機械を使った教室です。

流水マッサージ効果と超音波で心と身体の健康作りをお手伝いします。軽い運動で大きな効果が得られる流水運動です。目的に応じたプログラムを提供します。

### 成人共通

◎入会金 10,000円(税込 11,000円) ◎年会費 1,000円(税込 1,100円)  
◎水光費協力金 380円(税込 418円) (入会月により異なります)

### 特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,700円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,500円)】

他コースと併用の場合、20%割引あり

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆水中ウォーキング教室								
◇朝 9:15 ~ 9:50	○	○	○	○	○	○	月8回 6,000円 (税込6,600円)  (フリー出席)	水流の中、音楽に合わせて18種類のウォーキング・ジョギング・ジャンプを行います。30分の連続運動で、楽しく運動習慣を身につけます。  運動強度(★★★)
◇昼 12:40 ~ 13:15		○						
◇夜 20:00 ~ 20:35			○			○		
◇夜 21:20 ~ 21:55	○	○	○	○	○			
* 朝または夜登録制・振替制度あり(昼はどちらも利用できます)								

◆スーパーアクア教室								
14:00 ~ 15:00		○		○	○		月8回 6,000円 (税込6,600円) (フリー出席)	音楽に合わせてウォーキング、ジョギング、アクアダンス、ゲームと欲張りメニューを展開。ちょっと激しい運動を楽しもうちに心と身体のリフレッシュが出来ます。  運動強度(★★★★)
15:00 ~ 16:00			○					

◆ウォーターケア教室								
10:00 ~ 11:00		○			○		週1回12,000円 (税込13,200円)  週2回20,000円 (税込22,000円)	肩・腰・膝・股関節障害等のリハビリ目的のコースです。水中歩行運動や水中コンディショニングを中心にそれぞれの症状に応じたプログラムを提供します。歩行機能の改善や日常動作の改善の方法を提案します。  運動強度(★)
11:15 ~ 12:15	曜日登録制 振り替えあり							

◆40代からの女性のための ヘルスアップ教室								
14:00 ~ 15:00	○		○			○	週1回 10,000円 (税込11,000円)  週2回 16,000円 (税込17,600円)	更年期から始まる女性特有の症状をお持ちの方に最適の教室です。身体の不快感・だるさを感じている方、体力不足を感じている方を対象に水中歩行を中心とした水中運動を提供します。  運動強度(★★)
20:00 ~ 21:00	曜日登録制 振り替えあり							

◆肩こり・腰痛改善教室								
11:15 ~ 12:15		○					週1回11,000円 (税込12,100円)	つらい肩こりや腰痛で長時間の作業や日常動作に辛さを感じておられる方を対象に、流水浴・個別の症状に合わせたコンディショニング・水中ウォーキング・ストレッチなどで緊張をした身体をほぐし、緩和させる方法を提供します。  運動強度(★)
	振り替えあり							

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆おなか引き締め教室								
15:00 ~ 16:00	○			○	○		月4回5,000円 (税込5,500円) 月8回8,000円 (税込8,800円) (フリー出席)	流水の中でウォーキング、ジョギング、ジャンプ、パワーアップトレーニングなどを組み合わせた運動で気になるおなかを引き締めます。  運動強度(★★★★★)

裏面もご確認下さい。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆働く女性の為の パワー充電教室 15:10 ~ 16:10						○	週1回 6,000円 (税込6,600円)	働く女性を応援するプログラム。水中ウォーキングや筋力トレーニング、アクアビクスの組み合わせで、運動不足・ストレス発散・便秘解消・肩こり・腰痛の緩和を目指します。最後は流水浴でリラックス。心と身体に明日へのパワーを充電します。  運動強度(★★★★)
	振り替えあり							

◆歩行障害改善教室 11:15 ~ 12:15	○						週1回 12,000円 (税込13,200円) (入会条件は面談にてお話しさせていただきます。)	脳梗塞などによるマヒ障害の方や、車いすの方対象に水中歩行、水中リラクゼーション、流水浴など個別に応じたプログラムを提供します。水中での無重力を楽しみ日常生活動作や歩行能力の改善・日常生活の楽しみの広がり、運動不足解消を目的としています。  運動強度(★)
----------------------------	---	--	--	--	--	--	---	---

◆脂肪燃焼教室(昼) 水中運動 12:30~13:30	○		○	○	○		アクアコース(水中運動のみ) 週1回 8,000円 (税込 8,800円) 週2回 12,000円 (税込13,200円)	アクアコースでは、ハードで達成感のある水中運動で、運動不足解消・脂肪燃焼を目指します。生活習慣病・メタボリック予備軍の方にも有酸素運動と水中筋トレで数値改善に最適です。  アクアフィットネスコースで、マシンを使った陸上でのトレーニングを組み合わせ、ダイエット・筋力アップを目指します。(夜コースのみ)  年間を通じて体脂肪測定や個別面談を行います。  運動強度(★★★★★)
	フリー出席							
◆脂肪燃焼教室(夜) 水中運動 20:00~21:00 陸上運動 18:30~21:30  (アクアフィットネスコース割引対象外)	○			○	○	○	アクアコース(水中運動のみ) 週1回 8,000円 (税込 8,800円)  アクアフィットネスコース(水陸両方) 週2回 12,000円 (税込13,200円)	
	陸上運動曜日登録制 振り替えあり							

自宅送迎付き 介護予防プログラム ◆ここから健康倶楽部 10:45 ~ 12:45 プールレッスン (11:15~12:15) * 送迎範囲 ウエル・ビより半径5km圏内 (割引対象外)			○			○	週1回(送迎付き) 14,000円 (税込15,400円) 週1回(送迎なし) 10,000円 (税込11,000円)	ご自宅までの送迎を行います。70歳以上の方の歩行能力アップを目的にした教室です。膝や股関節などにご不安のある方でも安心してご参加頂けます。血圧測定など、健康状態を確認後、プールに入水します。プールでは、筋力アップトレーニングとストレッチを行い関節の可動域を広げていきます。最後には、超音波流水浴でリラクゼーションして頂きます。  運動強度(★★)
---	--	--	---	--	--	---	--	---

\* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、

『脂肪燃焼教室(アクアフィットネスコース)』『ここから健康倶楽部』の割引はございません。他コースは20%割引引きあり。

(株)水口スポーツセンター Well・Be 〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77  
TEL 0748-63-1200 FAX 0748-63-1288